

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Renang merupakan olahraga yang eksklusif, sehingga tidak semua orang dapat melakukan gerakan renang seperti kebanyakan orang melakukan gerakan jalan, lari, lompat dan lain-lain. Berdasarkan sejarah dikemukakan bahwa renang pertama kalinya dilakukan oleh bangsa Yunani, dengan ditemukannya rumah-rumah mandi air panas, dingin atau air yang mengandung bahan-bahan yang dapat menyembuhkan (belerang, yodium, mangaan, magnesium dan sebagainya) yang banyak dikunjungi orang (Ong Sioe Tjiang, 1962: 7).

Pada tahun 1908, berdirilah perserikatan Renang Internasional yang bernama Federation International de Natation disingkat dengan FINA (Ong Sioe Tjiang, 1962: 10). Dengan berdirinya perserikatan renang ini, olahraga renang mulai maju dengan pesat dan terdapat pertandingan-pertandingan disetiap tahunnya.

Olahraga renang di Indonesia sebelum merdeka hanya dilakukan oleh bangsa kulit putih saja. Kolam renang pertama di Indonesia yaitu di Bandung pada tahun 1904, dan disusul oleh kolam renang yang lainnya. Perkumpulan olahraga renang mulai terbentuk dan resmi pada tanggal 24 Maret 1951 dengan nama Persatuan Berenang Seluruh Indonesia yang disingkat dengan PBSI, pada tahun 1952 PBSI diterima menjadi anggota FINA. Kemudian tahun 1959 berubah menjadi PRSI yaitu kepanjangan dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (Sismadiyanto, 2005: 7).

Ditinjau dari manfaatnya renang mempunyai beberapa kegunaan, diantaranya yaitu: renang digunakan oleh sebagian orang untuk meningkatkan rasa percaya diri, bagi orang yang sakit renang juga dapat digunakan sebagai terapi serta renang juga sebagai prestasi (Ong Sioe Tjiag, 1962: 20).

Suatu upaya untuk mencapai prestasi olahraga dikemudian hari adalah dengan cara pembinaan usia dini. Usaha mencapai prestasi merupakan usaha yang multi kompleks yang melibatkan banyak faktor. Untuk mencapai prestasi yang maksimal, dipengaruhi oleh berbagai faktor. Djoko Pekik Irianto (2002: 9), menyatakan faktor pendukung prestasi, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor ini merupakan pendukung utama tercapainya prestasi olahragawan, sebab memberikan dorongan yang lebih stabil dan kuat yang muncul dari dalam diri olahragawan tersebut. Yang meliputi: Bakat dan motivasi.

2. Faktor Eksternal

Merupakan penguat yang berpengaruh terhadap kualitas latihan yang selanjutnya akan mempengaruhi prestasi. Faktor tersebut meliputi: kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, hasil riset dan pertandingan.

Dalam perkembangan renang, terdapat empat gaya yaitu gaya *crawl*, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada. Gaya punggung dan gaya *crawl* adalah dayungan poros panjang. Sebagian besar hal yang berlaku pada gaya *crawl* juga berlaku pada gaya punggung. Panjang dayungan, frekuensi dayungan, serta perhitungan dayungan berlaku pada keempat dayungan. Namun perputaran tubuh, tendangan kipas, serta pergantian gerak lengan hanya berlaku pada gaya punggung dan gaya *crawl*. Keberhasilan dalam teknik gaya punggung dan gaya *crawl* dicapai dengan baik melalui irama, relaksasi, serta

perputaran. Irama melengkapi kekuatan, hasil dari perputaran tubuh (Dick Hannula, 2008: 75).

Berikut ini prinsip-prinsip umum dari keempat gaya (gaya *crawl*, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada) yang disalin dari Counsilman (5: 136) oleh Sugiyanto & Agus Supriyanto (2004: 15), sebagai berikut:

- a. Tarikan tangan dalam air tidak dalam garis lurus, tetapi bentuk elips.
- b. Perenang tidak melakukan tarikan lengan lurus, tetapi menggunakan gerakan siku bengkok.
- c. Selama melakukan tarikan posisi siku lebih tinggi dari pada tangan, kecuali pada gaya punggung dengan perbedaan sikap berenang terbalik dan arah tarikan lengan kesamping.
- d. Masuknya tangan ke dalam air dengan ujung-ujung jari dan keluar dari air dengan sebaik-baiknya.
- e. Selama tarikan supaya menghasilkan dorongan maksimal, tangan digerakan seperti baling-baling dengan sebaik-baiknya. Perenang benar-benar menggunakan tangannya dalam cara yang sama seperti sebuah baling-baling yang mendorong perahu atau kapal terbang ke depan.
- f. Dalam berenang posisi badan rata-rata air, sebagai salah satu cara untuk mengurangi tahanan.
- g. Perenang tidak dapat melepaskan tahanan air terhadap badannya.

Gaya punggung merupakan salah satu gaya yang ikut diperlombakan dalam nomor perorangan maupun beregu. Pada dasarnya ada dua macam gaya punggung, yaitu gaya punggung dasar (*Elementary Back Stroke*) dan gaya punggung *crawl* (*Back Crawl Stroke*). Pada umumnya gaya punggung diajarkan pada saat atlet telah menguasai renang gaya *crawl*, karena renang gaya punggung memiliki banyak kemiripan dengan renang gaya *crawl* atau bisa dikatakan renang gaya punggung adalah kebalikan dari renang gaya *crawl* baik posisi badan, gerakan kaki dan gerakan tangan (Ong Sioe Tjiang, 1962). Dalam pelaksanaannya renang gaya punggung ini tidak semudah yang di pikirkan, karena timbulnya rasa takut pada waktu meletakkan kepala di atas

permukaan air, karena atlet tidak dapat mengetahui apa yang ada dibelakangnya dan akibatnya pantat menjadi turun dan sikap badan tidak mendatar lagi (Soejoko Hendromartono, 1992: 81).

Renang gaya punggung *crawl* (*Back Crawl Stroke*) adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerak cambuk (Sugiyanto & Agus Supriyanto, 2005: 19).

Kekuatan yang mendorongnya maju disebut dorongan, yang ditimbulkan oleh gerakan lengan dan kaki. Untuk dapat berenang lebih cepat, harus melakukan salah satu dari hal-hal berikut: (a) mengurangi hambatan, (b) menambah dorongan, (c) menggunakan suatu kombinasi dari keduanya (Sugiyanto & Agus Supriyanto, 2004: 2). Untuk dapat mengurangi hambatan pada saat lajunya renang, pelatih harus mengerti dan memahami teknik masuknya jari-jari tangan, jalannya lintasan tangan mulai dari posisi entri hingga *recovery*, *body roll* dan pernapasan pada renang gaya punggung.

Panjang dayungan optimal adalah jumlah dayungan untuk setiap panjang kolam renang yang paling efektif untuk tiap-tiap perenang. Kecepatan dayungan sangat berguna untuk menilai efisiensi perenang. Namun, mengoptimalkan panjang dayungan untuk mencapai referensi efektif tentang kecepatan yang dipertahankan serta untuk meraih kecepatan dayungan efektif yang optimal adalah tujuan yang diinginkan dalam semua gaya renang kompetitif. Sapuan gaya renang serta renang yang terkoordinasi membentuk unsur-unsur yang melalui latihan, praktik, serta pelatihan dapat memberi

sumbangsih pada keberhasilan pelaksanaan gaya punggung. Sapuan merupakan unsur terpenting dari gaya punggung yang baik. Sapuan kipas gaya punggung juga sangat penting dalam keberhasilan gaya punggung. Sapuan ini mempertahankan kecepatan dipermukaan dan posisi tubuh yang baik, serta meminimalkan daya tarik. Saat menggunakan tendangan kipas secara terlentang, sebenarnya perenang dapat berguling dari satu sisi ke sisi lain karena disebabkan perputaran tubuh yang baik. Sapuan paling baik dilakukan secara berkesinambungan dan dilaksanakan pada kisaran yang relatif sempit. Hal ini akan menjaga posisi tubuh lebih lurus sepanjang gerakan dayungan (Dick Hannula, 2008: 78).

Renang gaya punggung dipilih sebagai penelitian karena paling berbeda dengan renang gaya yang lainnya. Laju renang gaya punggung mengarah ke belakang sehingga memiliki tingkat kesulitan dalam melakukan gerakan. Maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *stroke* lengan, *stroke* tungkai dan teknik terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di pendahuluan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui hubungan antara *stroke* tungkai dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
2. Belum diketahui hubungan antara *stroke* lengan dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

3. Belum diketahui hubungan antara teknik renang gaya punggung dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
4. Belum diketahui hubungan antara *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

### C. Pembatasan Masalah

Oleh karena hasil yang diteliti dan teridentifikasi cukup luas, maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini, peneliti membahas pada hal-hal yang pokok guna mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu: “Hubungan antara *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter”

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil beberapa rumusan masalah, antara lain:

1. Adakah hubungan antara *stroke* tungkai dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter?
2. Adakah hubungan antara *stroke* lengan dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter?
3. Adakah hubungan antara teknik renang gaya punggung dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter?
4. Adakah hubungan *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik renang gaya punggung terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *stroke* tungkai dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *stroke* lengan dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara teknik dengan kecepatan renang gaya punggung 50 meter.
4. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *stroke* tungkai, *stroke* lengan dan teknik terhadap kecepatan renang gaya punggung 50 meter.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan sebagai bahan pertimbangan para pelatih untuk membimbing para atletnya agar dapat meningkatkan prestasi yang optimal. Umumnya dapat digunakan sebagai bahan kajian dan pertimbangan semua pembina yang membina para atlet renang, bahwa jumlah gerakan lengan adalah sebagai tarikan dalam renang dan gerakan tungkai sebagai dorongan pada kecepatan renang (Dick Hannula, 2008: 20).